**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**детский сад комбинированного вида №121**

«*Утверждаю»*
Ззаведующий МБ ДОУ №121
_____ Черевко С.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 44 3F DC AE CF 60 00 4F FE 50
Владелец: Черевко Светлана Георгиевна
Действителен: с 10.12.2024г. по 10.12.2029г.

# Меню на 30 Октября 2026 г.
**(для детей от 1,5 до 3, от 3 до 7 лет)**

| Прием пищи | Наименование Блюда170 | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ясли | сад | Б | Ж | У | | |
| **Завтрак** | Запеканка из творога | 150 | 170 | 13,6 | 7 | 30,59 | 327,94 | №237 |
| | Соус молочный на сгущенном молоке | 30 | 50 | 19,43 | 45,19 | 132,55 | 101 | №351 |
| | Какао с молоком | 150 | 180 | 8,87 | 9,3 | 41,46 | 306,64 | № 397 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | №701 |
| | Масло (порциями) | 5 | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,30 | №6 |
| **Второй завтрак** | Свежее яблоко | 100 | 100 | 2,34 | 2,54 | 8,9 | 23 | № 368 |
| **Итого за завтрак:** | | **515** | **535** | **17,48** | **15,05** | **82,35** | **561,54** | |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронами | 150 | 180 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 199.27 | №88 |
| | Куры тушеные с овощами в томате | 60 | 80 | 11,00 | 12,50 | 7,50 | 185 | №318 |
| | Рис рассыпчатый | 110 | 130 | 2,4 | 3,6 | 25,0 | 143 | №165 |
| | Салат «Пестрый» | 40 | 60 | 1,38 | 2,09 | 8,57 | 58,5 | №54 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,44 | 39,74 | №376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | №701(3) |
| | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №700 |
| **Итого за обед:** | | **690** | **740** | **19,26** | **28,59** | **89,22** | **591,24** | |
| **Полдник** | Бутерброд с повидлом | 50 | 50 | 4,6 | 3,9 | 28,9 | 169 | №194 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,00 | №368 |
| **Итого за полдник:** | | **200** | **230** | **10,0** | **5,7** | **36,1** | **241,0** | |
| **Ужин** | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 0,16 | 0 | 6,16 | 25,58 | №393 |
| | Каша молочная с пшеничной крупой | 150 | 180 | 6,18 | 6,85 | 29,12 | 203 | №180 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №700 |
| **Итого за ужин:** | | **400** | **450** | **8,14** | **6,75** | **34,93** | **536,12** | |
| **Итого за день:** | | **1775** | **1925** | **54,88** | **56,09** | **242,60** | **1929,9** | |